

Table of contents

1	Suunto Ambit3 Vertical 2달 사용기	2
1.1	수영(No GPS, No 심박센서)	2
1.2	달리기(GPS + 심박센서)	3
1.3	배드민턴(심박센서)	4
1.4	장점	4
1.5	단점	5

1 Suunto Ambit3 Vertical 2달 사용기

Focus T25를 처음 해봤던 게 벌써 1년이 다 되어간다. 처음 T25 alpha 코스 2번 반복한 후에는 맨몸운동만 하다가, 수영 주 1회 + 배드민턴 주 1회를 하다가 달리기 시작했다. 달리다보니, 도대체 내가 어떤 정도로 달리는 지를 알고 싶었다. 내 자신의 현재 상태를 알기 위해서는 뭔가가 필요했다. 찾아보니 참 많은 것들이 있었지만, 수영+배드민턴+달리기 모두 모니터링 가능 + 스마트폰 알림 + 스마트폰 통한 기록 업로드 가능한 기기를 찾고 싶었다. 스마트폰은 수영장에서 사용이 안되어서 탈락, 스마트워치류는 심박센서+GPS+수영 가능한 것이 드물기도 했고, 수영거리 자동인식이 되는 걸 찾을 수 없었다. 수영장에 가서 몇미터 수영했는지 버튼 눌러가며 하고 싶지는 않았다. 내 요구 조건을 모두 갖춘 것을 찾다보니 전문 스포츠 워치로 좁아졌고, Garmin 아니면 Suunto였는데, 마이너 취향에 따라 Suunto Ambit3 Vertical를 선택했다.



1.1 수영(No GPS, No 심박센서)

Open water와 Pool swimming 모두를 지원하는데, 아직 실외수영은 못하는 실력이라서, 실내 풀 수영만 해보았다. 수영자 길이를 선택해주면 자동으로 수영거리와 휴식 등을 구분해서 Lap을 인식해준다. 버튼을 따로 눌러줄 필요없이 실내 수영장에서 수영 기록을 할 수 있어 매우 편리했다. 영법 인식(Pool swimming 모드에서 option 들어가서 자신의 영법을 학습시킬 수 있다고

함)도 할 수 있다는데, 자유형 배우는 중이라 테스트는 못해봤다.

19.09.2016 06:11
POOL SWIMMING 0:41'34.0
 Add description
 Add tags

Distance 600 m	Speed (max 2.9) 0.9 km/h	Pace (max 2'05) 6'53 min/100m	Recovery time 11 h
Avg SWOLF 53	PTE 2.7	Calories 226 kcal	Temperature (23.1-29.8) 29.6 °C

Activity	Style	Duration	Distance	Speed	Pace	Total distance	Total duration	Description
1	Rest	0:00'07.1	0	0.0	0'00	0	0:00'07.1	Interval
2	Freestyle	0:01'29.2	50	2.0	2'58	50	0:01'36.3	Interval
3	Rest	0:01'10.4	0	0.0	0'00	50	0:02'46.7	Interval
4	Freestyle	0:00'37.8	25	2.4	2'31	75	0:03'24.5	Interval
5	Rest	0:01'48.0	0	0.0	0'00	75	0:05'12.5	Interval
6	Freestyle	0:00'34.3	25	2.6	2'17	100	0:05'46.8	Interval

1.2 달리기(GPS + 심박센서)

심박센서를 가슴에 차고, 달리기 운동 모드를 진입하면, 심박센서와 GPS를 찾는데, 다 합쳐서 4초 정도 소요되는 듯 하다. GPS와 심박센서가 사용되어서인지, 실내 수영과 비교해 방대한 자료를 볼 수 있다.

31.08.2016 06:08
RUNNING 0:36'06.7
 Add description
 Add tags

Heart rate (82-196) 136 bpm	Distance 5.29 km	Speed (max 15.5) 8.8 km/h	Pace (max 3'52) 6'49 min/km
Recovery time 8 h	Performance Level 45	PTE 3.0	Calories 301 kcal

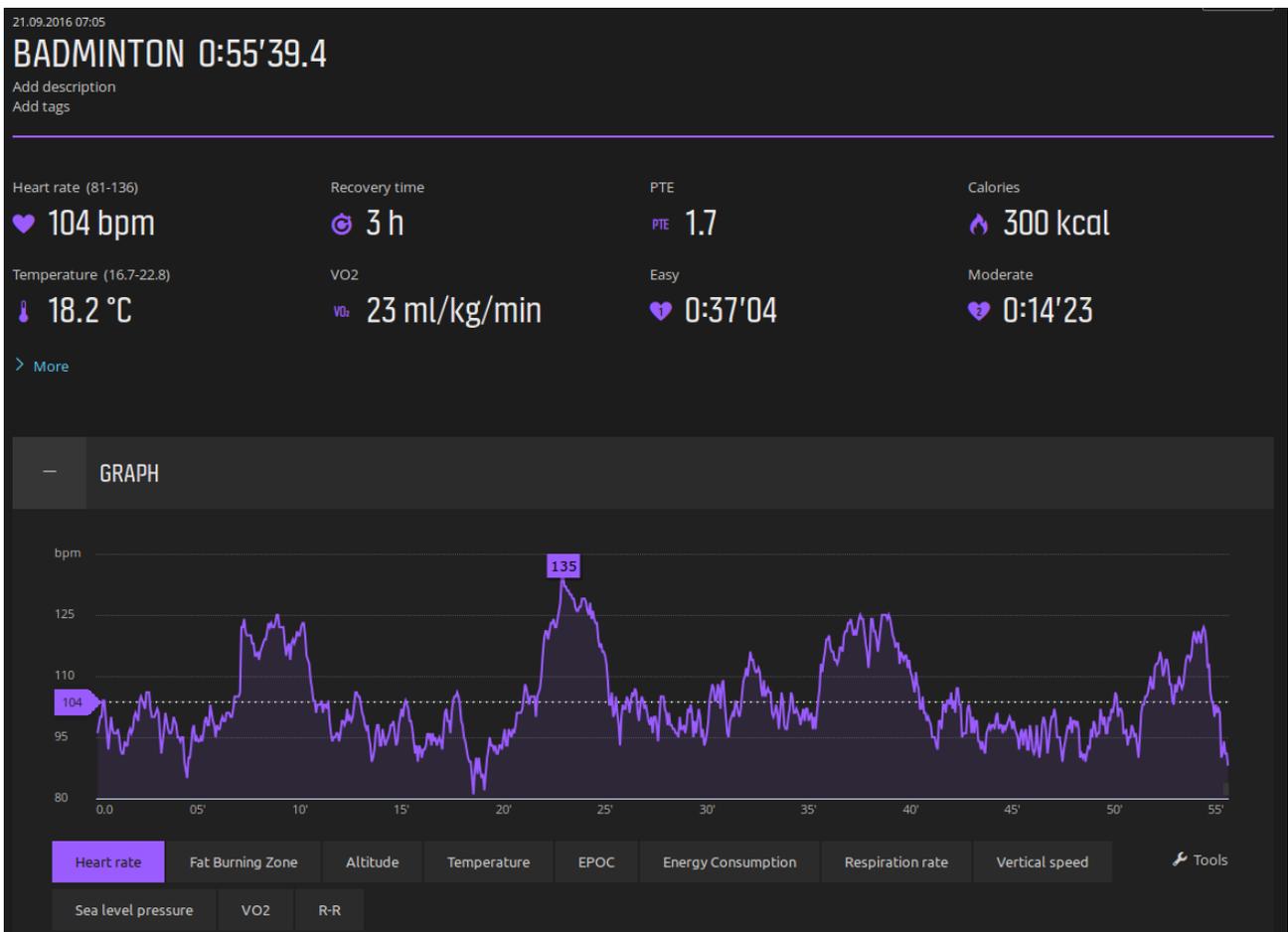
> More

Map Satellite
 Hide running heatmap
 Export track to routeplanner
 Map data ©2016 Google | Terms of Use | Report a map error



1.3 배드민턴(심박센서)

심박센서만 사용해서 배드민턴을 즐기면 심박센서와 시간에 근거해서 소모된 칼로리를 추산해 주는 듯 하다.



1.4 장점

- 튀지 않는 디자인으로 언제나 차고 다니기 좋다
- 전화, 메시지 등의 스마트폰 알림을 진동으로 알려준다
- 스마트폰 통해서 기록 업로드, 설정 변경 등이 가능하다
- 수영 영법 인식, 수영거리 인식 등 수영관련 기능이 좋다
- GPS인식이 꽤나 빠르다
- Movescount 웹사이트 통해서 기록확인 및 세세한 설정을 손쉽게 할 수 있다
- 수많은 액티비티를 지원하며, 루트 지도 내장 후 트래킹/등산에도 사용할 수 있다고 한다(아직 사용 못해봄)

- 주 5회 대략 5시간 운동(3시간은 GPS 1초 간격 기록) 사용하고 스마트폰과 블루투스 동기화 권 채로 사용시 대략 배터리의 60%를 사용하므로, 주 1회 충전이면 충분하다
- 카운트다운, 스톱위치도 맨몸운동시에 편리하다

1.5 단점

- 예쁘긴 한데, 시계가 좀 두껍다
- 버튼의 코팅이 좀 약한 듯 하다. 많이 쓰는 Next버튼이 2달만한 테두리 부분의 코팅이 약간 색이 변하기 시작했다
- 비싸다 ㅍ.ㅍ

비싼 시계를 산 이후, 정말 꾸준히 사용해왔다. 주 1회 수영, 주 1회 배드민턴 그리고 주 3회 달리기(총 약 13~18km)를 했었는데, 최근에 생긴 족저근막염때문에 달리기 대신 집에서 맨몸 운동으로 보강중이다. 비싼 시계라는 점은, 스스로에게, 비싼 걸 샀으니, 그게 필요했다는 걸 증명해야 해라고 끊임없이 의식하게 해준다.